

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE





Uzależnienie

- nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej lub wykonywania określonej czynności.

Rodzaje uzależnień behawioralnych:



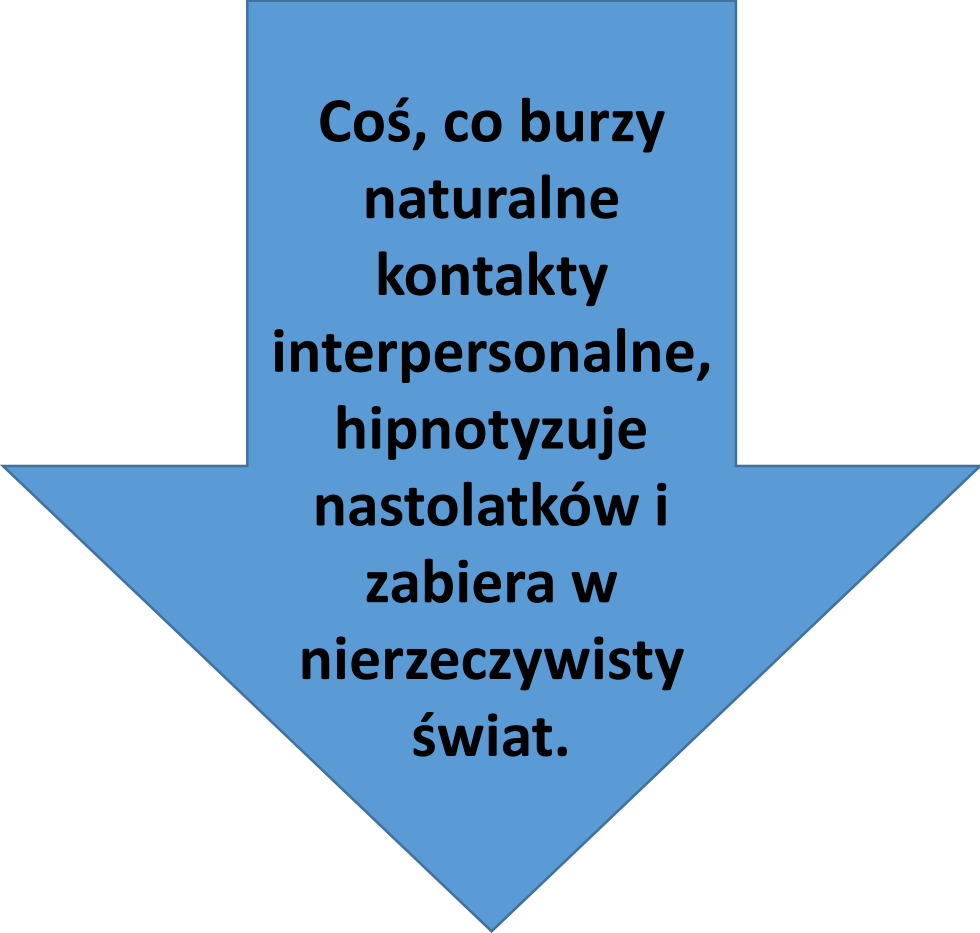
1. HAZARD
2. INTERNET
 - uzależnienie od bycia w sieci
 - uzależnienie od związków wirtualnych
 - cyberseks

1. GRY KOMPUTEROWE
2. FONOHOLOWIZM
3. JEDZENIOHOLOWIZM
4. ORTOREKSJA
5. ZAKUPOHOLOWIZM
6. TANOREKSJA
7. BIGOREKSJA

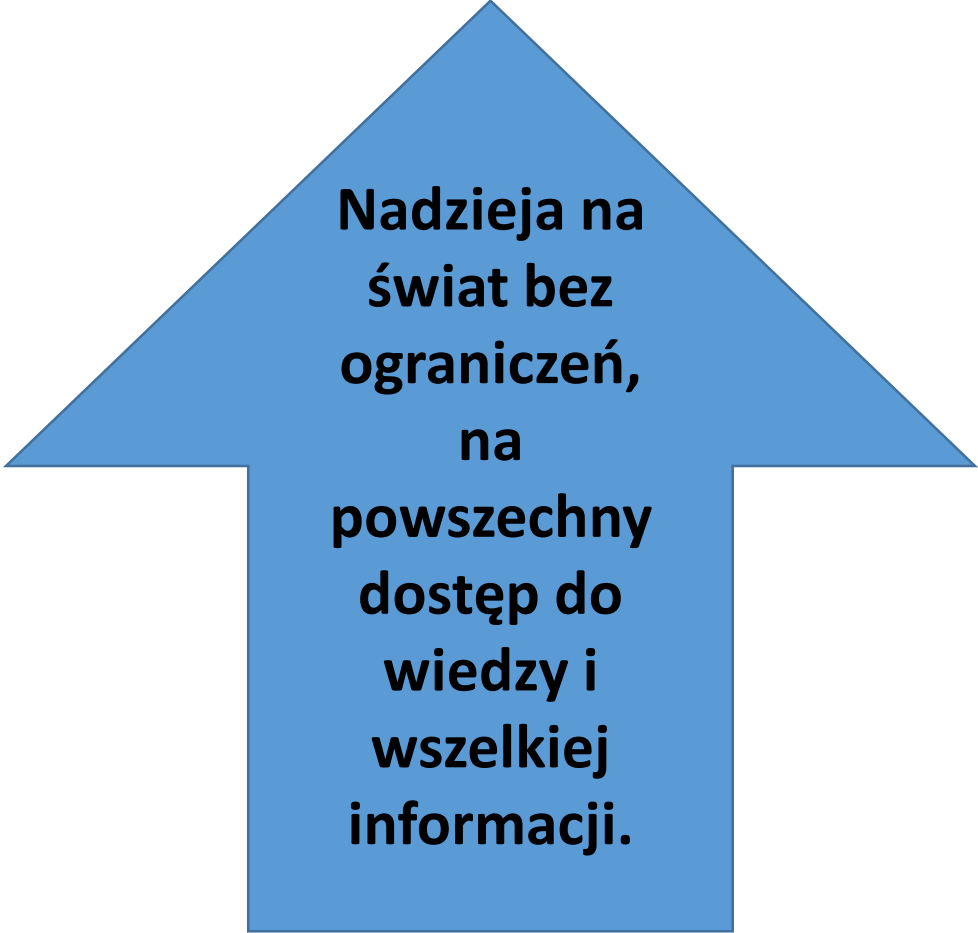


Błyskawiczne tempo zmian cywilizacyjnych:

Kiedyś	Dzisiaj
telefon stacjonarny	telefon komórkowy
komputer stacjonarny	laptop, tablet
listy, kartki pocztowe	poczta elektroniczna
kartka i pióro, maszyna do pisania, kalka	sms-y, mms-y
taśma i kasetta magnetofonowa	odtwarzacze MP3
aparat fotograficzny	foto w komórce



**Coś, co burzy
naturalne
kontakty
interpersonalne,
hipnotyzuje
nastolatków i
zabiera w
nierzeczywisty
świat.**



**Nadzieja na
świat bez
ograniczeń,
na
powszechny
dostęp do
wiedzy i
wszelkiej
informacji.**

Czynniki ryzyka rozwoju uzależnienia behawioralnego:

Czynniki osobowościowe- niskie poczucie własnej wartości, niedojrzałość emocjonalna i społeczna, trudności w zarządzaniu emocjami i stresem, dowartościowywanie siebie poprzez posiadanie określonych przedmiotów, nastawienie na „bycie najlepszym” i „trendy”, silna potrzeba poszukiwania stymulacji i podejmowania ryzyka.

Czynniki związane z rodziną- brak rodziny, zaburzenia w zakresie więzi i relacji z bliskimi osobami, brak adekwatnego wsparcia emocjonalnego w rodzinie, problemy w komunikacji między rodzicami a dziećmi, brak lub niskie zaangażowanie rodziców w sprawy dziecka, przemoc w rodzinie lub występowanie w niej innych dysfunkcji, doświadczanie odrzucenia ze strony rodziców, osłabienie więzi rodzinnych.

Postawy rodzicielskie

Reakcje dziecka

Rodzice przesadnie krytyczni

Rodzice patrzą na wszystko okiem sędziego. Nic nie jest dość dobre. Zawsze znajdzie się jakaś skaza. Pochwały są rzadkością. Ciągła krytyka jest normą.

Dziecko stara się zadowolić rodziców, aby w ten sposób zdobyć ich miłość i akceptację. Im mniej otrzymuje pochwał, tym bardziej ich pragnie. Za każdym razem ma nadzieję, że tym razem uda mu się zdobyć uznanie rodziców. Kształtuje o sobie opinię jako o kimś mało zdolnym i nieudolnym. Jako dorosły będzie zawsze niezadowolony z tego, co robi i co inni robią.

Rodzice przesadnie wymagający

Tacy rodzice stawiają przed sobą nierealne wymagania. Podejmują się zadań przekraczających możliwości. Formułują również nierealne wymagania w stosunku do dzieci, zarówno w dziedzinie prac domowych, jak i osiągnięć w szkole i poza nią.

Nawet gdy dziecko widzi, że poprzeczka ustawiona jest zbyt wysoko, stara się sprostać wymaganiom. W ten sposób chce dowieść własnej wartości. Podporządkowanie się takim rodzicom oznacza rezygnację z dzieciństwa. Nie ma czasu na zabawę. Cały czas jest wypełniony zgodnie z pragnieniami rodziców. W wieku dojrzałym taki człowiek będzie ogarnięty nałogiem pracy albo wybierze egzystencję na marginesie społeczeństwa

Rodzice obiecujące

Tacy rodzice chcą osiągnąć posłuszeństwo dziecka przez obiecwanie nagród. „Jeżeli zrobisz to i to, dam ci...”. Na ogół mają szczerą chęć dotrzymania tych obietnic, ale nigdy w pełni im się to nie udaje. Ponieważ jednak mieli dobre intencje, oczekują, że dziecko nie będzie zawiedzione i rozczarowane.

Przynęta działa, więc po wielu rozczarowaniach dziecko wciąż wierzy, że tym razem będzie inaczej. Jeżeli natomiast okazuje złość i rozczarowanie, rodzice wywołują w nim poczucie winy, twierdząc, że 1) powinno wykonać dane polecenie po prostu dlatego, że jest członkiem rodziny, 2) następnym razem będzie lepiej. Jako dorosły takie dziecko stanie się nieufne i nie będzie domagało się czegokolwiek dla siebie.

Postawy rodzicielskie

Reakcje dziecka

Rodzice nieobecni i nieskuteczni

Tacy rodzice albo pracują z dala od domu przez długi czas, albo, nawet będąc w domu, nie panują nad życiem rodzinnym. Przyczyną może być alkoholizm, uzależnienie od komputera, hazardu i innych czynności behawioralnych, choroby albo brak umiejętności zadbania o swoją rodzinę

Dziecko przejmuje na siebie obowiązki domowe. Staje się więc rodzicem zarówno dla swojego rodzeństwa, jak i swoich rodziców. Cierpi na tym jego dzieciństwo. W wieku dojrzałym takie dziecko przyjmie postawę opiekuna. Może nie chcieć posiadać własnych dzieci

Rodzice władczy lub obojętni

Tacy rodzice nie uczestniczą w życiu dziecka. Pozostawiają je samemu sobie albo też rozkazują, nie biorąc pod uwagę zdania dziecka. Kierują się potrzebami dziecka wyłącznie ze swojego punktu widzenia

Dziecko czuje się niechciane i nieszanowane. Gdyby o nie dbano, byłoby przynajmniej dopuszczone do dyskusji o tym, co i jak robić. W wieku dojrzałym taki człowiek boi się odrzucenia i bardzo opornie wchodzi w związki z innymi

Rodzice nadopiekuńczy

Przy takiej postawie zatarte zostają granice między rodzicem a dzieckiem. Rodzice dążą do ograniczania samodzielności i autonomii dziecka. Chcą, aby było od nich zależne i pozostało jak najdłużej małym dzieckiem.

Dziecko czuje się uzależnione i nieudolne. Kiedy ma działać samo, wpada w panikę. Rodzice swoim zachowaniem potęgują taką reakcję. W wieku dojrzałym taki człowiek wycofuje się z kontaktów, nie podejmuje wielu aktywności, często ujawnia zachowania lękowe.

Proces uczenia się – obserwowanie u rodziców pozytywnych zmian samopoczucia po wykonaniu przez nich określonej czynności (np. pocieszania się zakupami, jedzeniem, grami lub inną formą aktywności w Internecie) sprawia uczenie się przez dzieci, że jeżeli zrobią to samo, osiągną ten sam efekt (modelowanie, naśladowanie). Dzieci uczą się także, że skoro rodzice sami prezentują takie zachowania to znaczy, że je akceptują i można je przejąć.

Czynniki społeczno- kulturowe- lansowany w mediach konsumpcyjny styl życia, nastawienie na posiadanie pewnych dóbr, propagowanie określonego wyglądu, przyzwolenie otoczenia na wybrane formy spędzania wolnego czasu tj. komputer, gry itp., nagradzanie i okazywanie uczuć poprzez kupowanie prezentów.

Dostępność- łatwy dostęp do telefonu, komputera, gier.

INTERNET

Informacje potrzebne do prac domowych, uczenia się obsługi różnych programów, śledzenie ważnych wydarzeń, wypowiedanie swoich opinii; przynależność do portalu społecznościowego, tak jak kiedyś do harcerstwa lub innych organizacji młodzieżowych, poczucie jedności z rówieśnikami, dzielenie się nowinkami, wymiana gier, e-booków, filmów, tworzenie internetowej wspólnoty.

- Uzależnienie od bycia w sieci.
- Uzależnienie od związków wirtualnych.
- Cyberseks- pornografia internetowa:
 - pornografia dziecięca,
 - cyberprostytcja,
 - sexting,
 - child grooming.
- Cyberprzemoc:
 - przemoc psychiczna (groźenie, szantaż itp.),
 - happy slapping,
 - cyberstalking,
 - mowa nienawiści.

Internet

Problem dotyka głównie ludzi młodych do 34 roku życia, zdecydowana większość to dzieci i młodzież poniżej 25 roku życia.

Co dziesiąty nastolatek należy do grupy zagrożonych lub uzależnionych.

60% dzieci i młodzieży między 9 a 16 rokiem życia w sposób aktywny codziennie lub prawie codziennie korzysta z komputera i Internetu.



Etapy uzależnienia od Internetu:



I Korzystanie z Internetu jest zwykłą przyjemnością. Na początku traktujemy Internet jako źródło informacji np. o tym, co się dzieje na świecie, łatwy sposób na kontakt ze znajomymi i na spędzanie czasu wolnego. Z czasem każdy pretekst staje się dobry, żeby zajrzeć do sieci.

II Od używania do nadużywania sieci. Odczuwamy potrzebę korzystania z sieci coraz częściej i spędzamy w sieci coraz więcej czasu. Stopniowo tracimy zainteresowanie innymi sprawami. Częściej myślimy o tym, co się dzieje w Internecie, kiedy nie mamy do niego dostępu. Logowanie do sieci poprawia nam nastrój. Zaczynamy odczuwać przygnębienie i rozdrażnienie, kiedy jesteśmy poza siecią.

III Kiedy Internet zaczyna nas pochłaniać. Internet coraz bardziej nas absorbuje. Inne aktywności, rozrywki, obowiązki, kontakty z ludźmi przestają mieć znaczenie. Wydaje się nam, że Internet dostarcza wszystkiego, co jest potrzebne do życia. Internet tak zajmuje uwagę, że zaniedbujemy swoje obowiązki, zdrowie, relacje z ludźmi, higienę osobistą.



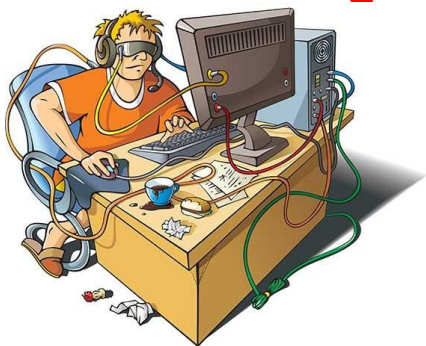
Gry komputerowe

Gry komputerowe to najpopularniejszy sposób korzystania z komputera wśród dzieci w wieku 4–14 lat.

Tak spędza czas 60% dzieci. Gry komputerowe są bardziej popularne wśród chłopców niż dziewcząt. Z aktywności tej korzysta 69% chłopców w wieku 4–14 lat i 51% dziewcząt.

Wiek dziecka jest czynnikiem wyraźnie różnicującym sposób korzystania z komputera. Im starsza grupa wiekowa, tym większy odsetek dzieci korzysta z komputera. O ile wśród dzieci w wieku 4–6 lat z komputera korzysta 48%, o tyle w grupach starszych (7–10 lat, 11–14 lat) jest to odpowiednio 71% i 85% dzieci.

Zdążyć na czas- sygnały ostrzegawcze uzależnienia od Internetu i gier komputerowych:



- **Gra kilka godzin codziennie, wagaruje, opuszcza się w nauce;**
- **Gdy coś lub ktoś przeszkadza lub nie pozwala mu grać – staje się konfliktowe, doświadcza niepokoju, rozdrażnienia i/lub agresji;**
- **Kłamię, zapytane, ile czasu poświęca na granie; zamyka przed rodzicami drzwi, aby nie mogli go kontrolować; notorycznie przekracza czas planowany na pobyt w Internecie albo na grę; zaniedbuje inne czynności, a czas poświęca tylko na użytkowanie komputera.**



Sygnaty, jakie wysyła organizm:

- Z powodu długotrwałego grania i braku ruchu następuje utrwalenie się siedzącego trybu życia, w wyniku czego dziecko może przybierać na wadze.
- Mogą też pojawić się problemy ze stawami, drętwienie palców, dłoni, bólu ścięgien związanych z operowaniem joystickiem lub myszką.
- Wskazuje się także na postępujący zanik mięśni pasa biodrowego i kręgosłupa, wady postawy i wzroku.
- Może również pojawić się padaczka odruchowa, wywołana pulsującymi seriami bodźców świetlnych lub akustycznych.



Fonoholizm

Ponad 90% młodych ludzi posiada telefon komórkowy i intensywnie go wykorzystuje: 91% raz lub kilka razy dziennie wysyła SMS-y, a 82% wykonuje połączenia i komórkowe, łączy się za pomocą telefonu z Internetem w celu skorzystania z serwisów społecznościowych, portali internetowych lub poczty e-mail.

Aż 60% nastolatków przyznało, że korzysta z telefonu komórkowego podczas lekcji, 44% w czasie rodzinnego obiadu, a 28% – w kinie.



Sygnaty ostrzegawcze fonoholizmu:

- **Nastolatek nałogowo używający telefonu komórkowego zawsze ma go przy sobie, a jego używanie staje się główną czynnością w ciągu dnia. Na pytanie rodziców, dlaczego to robi, mówi, że: czeka na ważną wiadomość, musi załatwić swoje sprawy, nie ma czasu na spotkania ze znajomymi i w ten sposób się z nimi porozumiewa, ściąga dane z Internetu do lekcji itd.**
- **Gdy rodzice domagają się odłożenia komórki, staje się agresywny, niespokojny, pobudzony i zdekoncentrowany.**
- **Modele telefonu, najnowsze funkcje są częstym przedmiotem jego rozmów oraz zainteresowań. Świetnie orientuje się w ofertach promocyjnych operatorów sieci.**
- **Pozbawienie go możliwości używania komórki przez jakiś czas powoduje gwałtowny sprzeciw, bunt, agresję słowną, trzaskanie drzwiami, rzucanie przedmiotami i ignorowanie dalszych poleceń rodziców.**
- **Mogą pojawić się objawy somatyczne: bóle głowy, trudności z koncentracją uwagi, pobudzenie ruchowe, nerwowość, kłopoty ze snem.**
- **Niepokój rodziców mogą wywołać też wysokie rachunki telefoniczne.**



Skutki nadmiernego używania mediów elektronicznych:

- **Nadpobudliwość i trudności w koncentracji uwagi. Spędzając wiele godzin przed monitorem, ekranem telefonu przyzwyczajamy mózg do zwiększonego zapotrzebowania na coraz to nowe bodźce. W efekcie trudno jest nam skoncentrować się na czymś, co wymaga dłuższego wysiłku np. na nauce.**
- **Pogorszenie nastroju (niepokój, lęk, smutek) lub nasilenie objawów już istniejących problemów psychicznych (zaburzeń lękowych, fobii, depresji). Wpatrzeni w ekran zapominamy o naturalnych sposobach poprawy samopoczucia np. poprzez rozmowę z kimś bliski, spędzenie czasu ze znajomymi, wysiłek fizyczny, odpoczynek.**

- **Bezsenna noc. Siedzeniu przed monitorem, ekranem telefonu sprzyjają późne godziny wieczorne i nocne, co zaburza naturalny rytm naszej aktywności i w rezultacie powoduje trudności w zasypianiu.**
- **Oslabienie odporności oraz fizyczne dolegliwości. Wielogodzinne przesiadywanie przed monitorem, telefonem zmniejsza aktywność fizyczną, ruch na świeżym powietrzu, zdrowe odżywianie. W efekcie robimy się słabsi i spada nasza odporność na infekcje. Poza tym pogarsza się nasza sylwetka, przeciążają stawy i mięśnie.**
- **Tzw. „padaczka ekranowa”. Wywołuje ją niewidoczne dla oka migotanie ekranu. Przejawia się utratą przytomności i drgawkami.**



Skutki psychologiczne i społeczne:

- **Unikanie kontaktów osobistych z innymi, co prowadzi do izolacji i poczucia osamotnienia. Przestajemy mieć czas dla znajomych spoza sieci. Im dłużej zaniedbujemy dotychczasowe relacje, tym bardziej oddalamy się od bliskich nam ludzi.**
- **Zaniedbywanie obowiązków, które prowadzi do problemów w szkole, w domu, konfliktów z bliskimi. Aktywności w sieci zajmują nam dużo czasu, przez co niewiele zostaje go na obowiązki szkolne i domowe.**
- **Utrata zainteresowań. Angażowanie się w to, co dzieje się w sieci powoduje, że inne zainteresowania schodzą na dalszy plan. Codzienne życie może się przez to wydawać dużo mniej atrakcyjne i zajmujące.**

Jak rozmawiać z dzieckiem?



- **Wczuj się w problem dziecka – nie pomniejszaj go i nie bagatelizuj.**
- **Nie dawaj rad i nie sugeruj rozwiązań (możecie wspólnie zrobić „burzę mózgów”, wybrać i omówić jego najlepsze pomysły).**
- **Bądź w kontakcie z dzieckiem – utrzymuj kontakt wzrokowy, pokazuj dziecku, że go słuchasz, rozumiesz i akceptujesz.**
- **Porządkuj fakty –pomóż dziecku skupiać się na sprawach najważniejszych i stosuj tę zasadę także do siebie.**
- **Zadawaj pytania otwarte – stwarzają one warunki do szerszej wypowiedzi dziecka.**
- **Oddzielaj fakty dotyczące zachowania dziecka od swoich interpretacji, unikaj czytania w myślach – „już ja wiem, co ty chcesz zrobić”, „wiem, co sobie myślisz”.**
- **Używaj komunikatu „ja”, opisując swoje uczucia. Zamiast mówić: „denerwujesz mnie”, powiedz „denerwuję się”; „zawiodłem się”, a nie „zawiodłeś mnie” itp.**

PRZESTRZEGANIE ZASAD

- **Ustal jasne zasady życia domowego i konsekwentnie ich przestrzegaj. Zasady te powinny być przez wszystkich członków rodziny tak samo rozumiane i realizowane.**
- **Pamiętaj, że ustalenie i przestrzeganie zasad nie powinno oznaczać nadmiernej kontroli.**
- **Ustal z dzieckiem jasne gratyfikacje (nagrody) za przestrzeganie zasad, a z drugiej strony konsekwencje, jakie dziecko poniesie w przypadku ich naruszania.**
- **Konsekwencje nie powinny być traktowane jako bolesna kara ani wymierzone ze złością, bo wtedy będą odczuwane jako zemsta.**
- **Egzekwuj konsekwencje bez odstępstw.**
- **Staraj się utrzymywać stałe i ścisłe porozumienie z wszystkimi członkami rodziny zajmującymi się dzieckiem i mającymi wpływ na jego zachowanie.**

PRZYKŁADOWA SKRÓCONA WERSJA UMOWY

Zgadzam się korzystać z komputera wyłącznie w celach szkolnych, wtedy gdy mam przygotować zadane prace. Nie będę grał w żadne gry, także edukacyjne. Jeżeli się to zdarzy lub jeżeli rodzice albo inni dorośli zauważą, że postępuję niezgodnie z umową – zgadzam się pójść do terapeuty uzależnień w celu diagnozy mojego problemu i ponieść uzgodnione konsekwencje.

Zgadzam się przestrzegać następujących zasad:

1. Zgadzam się nie kłąć, nie krzyczyć, nie wyzywać nikogo, nie bić.
2. Zgadzam się codziennie: kąpać się, słać łóżko, utrzymywać swoje ubrania i pokój w czystości i porządku.
3. Zgadzam się wykonywać codziennie następujące prace domowe: myć naczynia po obiedzie, nakrywać do stołu lub wynosić śmieci.
4. Zgadzam się chodzić na wszystkie zajęcia szkolne.
5. Zgadzam się odrabiać wszystkie lekcje zgodnie z poleceniami nauczycieli.
6. Zgadzam się brać udział w zebraniach rodzinnych w ustalonych terminach.
7. Zgadzam się wracać do domu najpóźniej o godz. 21.00.
8. Zgadzam się nauczyć i wykonywać ćwiczenia, które pomogą mi radzić sobie ze stresem. W tym celu spotkam się z terapeutą, który pomoże mi wybrać te, które będą dla mnie najlepsze.

Jeśli nie będę stosować się do zasad, spotkają mnie następujące konsekwencje: zakaz wychodzenia z domu wieczorem przez najbliższe dwa tygodnie, korzystania z telefonu przez cztery dni, udziału w imprezach przez miesiąc, zapraszania przyjaciół do domu przez miesiąc, wstrzymania najbliższego kieszonkowego...

Podpis rodziców Podpis dziecka..... Data:.....